

ศึกษาหลักอิทธิบาท 4 ในมหาปริณิพพานสูตรเพื่อการมีอายุยืนยาว A Study on the Four Paths of Accomplishment for Long Life Living

พระอนันต์ อภินนโท(ผากา) แม่ชื่อนมรัตน์ พุทธอริยวงศ์ และเบญญาภา เพิ่มบุญ.
มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัย ในพระสังฆราชูปถัมภ์

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษามหาปริณิพพานสูตร เป็นพระสูตรที่มีขนาดยาวที่บันทึกเหตุการณ์สำคัญในช่วงวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ หลักอิทธิบาท 4 ในมหาปริณิพพานสูตรที่ทรงแสดงแก่พระอานนทซึ่งให้เห็นว่า ธรรมอันผู้ใดผู้หนึ่งได้เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมม ปรารถดีแล้ว ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ตลอดกัป หรือเกินกว่า 1 กัป เมื่อวิเคราะห์เคล็ดลับของการมีอายุยืน ผู้ที่อยากมีอายุยืนยาวอยู่ได้ตลอดอายุขัย ตามความหมายในทางธรรม ควรพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วประกอบความเพียรเจริญด้วยอิทธิบาท 4 เริ่มต้นด้วยการมีใจรัก (ฉันทะ) มีใจกระทำด้วยความพากเพียร (วิริยะ) อุทิศตัว อุทิศใจให้กับสิ่งที่ทำ (จิตตะ) และหมั่นทบทวนตรวจสอบด้วยใจที่เบิกบาน (วิมังสา) เมื่อปฏิบัติตามอิทธิบาทจนครบกระบวนการทั้ง 4 ย่อมก่อให้เกิดผลสำเร็จ และมีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลโดยทำให้บุคคลสามารถเข้าใจในชีวิตของมนุษย์ได้มากมาย ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าสู่สภาวะบุคคลในอุดมคติระดับขั้นอริยบุคคล อันเป็นจุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: หลักอิทธิบาท 4, มหาปริณิพพานสูตร, อายุยืนยาว

Abstract

This article studied on Mahaparinipana Sutra, which is a long record of important events occurring during the period of the end of Lord Buddha's life. The four paths of accomplishment in the Sutra was taught to Phra Arnon that presented that anyone who practices on the paths firmly and well intentionally, that person will have a long life more than 1 Kalpa. When doing analysis the secret of long life, it was found that anyone, who wants to be that, should practice the four paths of accomplishment by starting with satisfaction, diligence, thought, and investigation respectively. When succeeding all the process of the paths, the person will get success and great benefits from understanding the reality of human life. It also leads to be the honorable status which is the highest aim of Buddhism.

Key words: The four paths of accomplishment, Mahaparinipana Sutra, Long Life

บทนำ

การเจริญอิทธิบาท 4 ตามแบบที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในมหาปริณิพพานสูตรเพื่อทำให้อายุยืนถึง 1 กัปสามารถทำได้ แต่ความเข้าใจของพุทธบริษัทที่ไม่ได้ศึกษาในมหาปริณิพพานสูตร จะเข้าใจอิทธิบาท 4 ในแง่ของการพัฒนาในเรื่องของความสำเร็จของการทำงานเท่านั้น จึงถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของอิทธิบาท 4 ในการมีหลักธรรม

ของอิทธิบาท 4 ก็จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ แต่อิทธิบาท 4 ในมหาปรินิพพานสูตรนั้น เป็นเรื่องของการพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้เจริญอิทธิบาท 4 ตามแนวมหาปรินิพพานสูตร และเป็นการพัฒนาชีวิตของผู้ที่เจริญให้มีชีวิตที่ยืนยาวตามความประสงค์เมื่อเข้าใจหลักอิทธิบาท 4 ในทางพระพุทธศาสนานั้นการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น ถือว่าเป็นสิ่งเลิศประเสริฐที่สุด แต่การที่จะมีชีวิตที่ยืนยาวนั้นเป็นเรื่องของการกระทำที่สร้างทำมาแต่ละบุคคล ในส่วนของปัจจุบันเรื่องของการพัฒนาร่างกาย จิตใจ ทั้งในส่วนของความเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความการดำเนินชีวิต ย่อมมีสิ่งประสบและมีส่วนประกอบกันหลายด้าน เช่น ทางด้านร่างกาย อาหาร สุขภาพ สุขลักษณะ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทางด้านจิตใจ อารมณ์ สุขภาพจิต เป็นต้น นี่เป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตหลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาดนเองให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกแห่งความวุ่นวายแบบนี้ได้อย่างไม่ทุกข์ร้อนและสามารถที่จะมีอายุที่ยืนยาวได้ โดยการปฏิบัติตนเองให้ถูกต้อง ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต การจะเป็นบุคคลที่มีอายุที่ยืนยาวได้นั้นจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผลที่ได้นั้น คือ มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

ประวัติและความเป็นมามหาปรินิพพานสูตร

มหาปรินิพพานสูตร เป็นพระสูตรขนาดยาว ที่เรียกว่า ทีฆนิกาย บันทึกประมวลลำดับเหตุการณ์ และพระธรรมเทศนาในขบวนการเสด็จจาริกแสดงธรรมครั้งสุดท้ายของพระผู้มีพระภาค ตลอดจนเหตุการณ์ในวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน การถวายพระเพลิง การแจกพระบรมสารีริกธาตุ และการสร้างพระสถูป เป็นพระสูตรที่มีพระธรรมเทศนาหลากหลาย พระสูตรลักษณะนี้ อรรถกถาถือเป็นพระสูตรประเภท อเนกานุสันธิกะ มีหลายอนุสนธิคือหลายตอน มหาปรินิพพานสูตรเป็นพระสูตรที่บันทึกเหตุการณ์สำคัญในช่วงวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงวางแผนงาน หลักการ และวิธีการรักษาพระธรรมวินัยไว้ในพระสูตรนี้ พระสังคิติกายจารย์ได้สังคายนา ร้อยกรองจดจำนำสืบกันมา และได้จารจารึกเป็นอักษรจัดพิมพ์เป็นพระไตรปิฎกกรักษาสืบมาจนถึงปัจจุบัน จึงนับเป็นพระสูตรที่สำคัญต่อพระพุทธศาสนา ทั้งในด้านประวัติศาสตร์ และหลักพุทธธรรม โดยพระสาวกในอดีตด้นมีพระมหากัสสปะเป็นประธาน ได้น้อมนำเอาพระพุทธานุญาตที่ตรัสสั่งกับพระอานนทไไว้ว่า “ธรรมและวินัยใดที่ตถาคตแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมและวินัยนั้นจักเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย โดยกาลล่วงไปแห่งเรา” มาเป็นแผนการสำคัญในการดำเนินงานรักษาพระธรรมวินัยสืบต่อจากพระพุทธองค์ ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงมาจนถึงทุกวันนี้

นิยามและความหมายของอิทธิบาท 4

นิยามและความหมายของอิทธิบาท 4 มีปรากฏอยู่หลายแห่ง บทความวิชาการนำเสนอใน 3 แห่งใหญ่ ๆ คือ (1) นิยามและความหมายในมหาปรินิพพานสูตร (2) นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา (3) นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

นิยามและความหมายในมหาปรินิพพานสูตร

นิยามและความหมายของอิทธิบาท 4 ในมหาปรินิพพานสูตร โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

อิทธิบาทในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พระอานนท์ซึ่งชี้ให้เห็นว่าถ้าพระองค์เจริญอิทธิบาทแล้วจะมีพระชนมายุยืน โดยระบุแต่จำนวน มิได้ระบุชื่อ ดังนี้ “อานนท์ อิทธิบาท 4 ตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้วสังขมแล้ว ปราภวดีแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ 1 กัป หรือเกินกว่า 1 กัป” (ที.ม. (ไทย) 10/167/112)

นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกถาที่อธิบายการเจริญอิทธิบาท 4 ทำให้พระชนมายุยืนในมหาปริณิพพานสูตรนั้น ตอนที่อธิบายเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงพระชราภาพ แต่ที่มีพระวรกายสลายขึ้นก็เพราะพระองค์เข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित (ที.ม. (ไทย) 10/165/110) ได้อธิบายว่า พระพุทธองค์ทรงสำเร็จอิริยาบถ 4 ด้วยความเกี่ยวเนื่องกับอภินิหารผล พระองค์ทรงมีความสุข เพราะทรงเข้าผลสมาบัติ (ที.ม.อ. (บาลี) 2/165/150) ที่เจริญอิทธิบาท 4 แล้วจะทรงมีพระชนมายุตลอด 1 กัปนั้น หมายความว่า จะทรงมีพระชนมายุยืนออกไปตามกำหนดแห่งอายุของมนุษย์ในยุคนั้น คือประมาณ 100 ปี หรือเกินกว่า 100 ปี ถ้าพระองค์ทรงเข้าสมาบัติเป็นประจำก็จะทรงชมรมณันตักเวทนาได้ (ที.ม.อ. (บาลี) 2/167/157)

ในคัมภีร์เนตติปกรณ์ท่านได้กล่าวว่า “ไม่มีใครสามารถต่อต้านความตายได้นอกจากอิทธิฤทธิ์ของท่านผู้มีฤทธิ์” (เนตติ. (บาลี) 20/24)

คัมภีร์เนตติปกรณ์อธิบายว่า เมื่อมีวิสัยในการเจริญอิทธิบาท ก็สามารถต่อต้านความตายได้ เช่นพระพุทธองค์ แต่ที่พระองค์ไม่ทรงปฏิเสธความตายดำรงอยู่เพื่ออนุเคราะห์โลก ก็เพราะพระองค์ไม่ทรงประสงค์ พระองค์ไม่ทรงประสงค์จะทรงเบญจขันธ์อันเป็นภาระไว้ พระองค์ไม่ชวนชวายเป็นเรื่องแล้ว (เนตติ.อ. (บาลี) 20/91-92) และพระอรหันต์อื่นๆ ก็เช่นกัน ดังที่พระสารีบุตรระกล่าวไว้ว่า “เราไม่ยินดีความตายไม่ได้หวังจะมีชีวิตอยู่ เรามีสติสัมปชัญญะอยู่เฉพาะหน้า จักละกายนี้ เราไม่ยินดีความตายไม่ได้หวังจะมีชีวิตอยู่ เรารอคอยเวลาอันควร เหมือนลูกจ้างทำงานคอยค่าจ้าง” (ขุ.เถร. (ไทย) 26/1001-1002/504)

นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

นิยามและความหมายของอิทธิบาท 4 ในเชิงวิชาการ ได้สรุปรวบรวมดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ชี้แจงเรื่องที่มีผู้เข้าใจผิดว่าถ้าพระพุทธเจ้าทรงเจริญอิทธิบาทแล้วจะมีพระชนมายุอยู่หนึ่งกัป คือมีพระชนมายุอยู่จนสิ้นโลกไว้ในหนังสือ “กรณีเงื่อนงำ : พระพุทธเจ้าปริณิพพานด้วยโรคอะไร” พอสรุปได้ว่า

เรื่องกัปในพระพุทธศาสนาเถรวาท พูดถึงคนและพูดถึงอายุกัป ซึ่งหมายถึงช่วงอายุของคนที่อยู่ได้ประมาณ 100 ปีในยุคสมัยนั้น พระพุทธเจ้าตรัส กัป ไม่ได้หมายถึงสิ้นโลกแต่หมายถึงช่วงอายุของคน แทนที่จะอยู่แค่ 80 ปี ก็อยู่ให้เต็ม 100 ปี พระพุทธเจ้าตรัสเป็นกลาง ๆ ไม่ได้ตรัสเฉพาะพระองค์ว่า ผู้ใดก็ตามเจริญอิทธิบาท 4 อย่างนั้น ๆ แล้ว ถ้าหวังก็จะอยู่ได้ตลอดกัป” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2544: 168-169)

เสถียร โพธิ์นันทะ ได้กล่าวถึงเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเจริญอิทธิบาท 4 แล้วทำให้พระชนมายุดำรงอยู่ตลอดกัปไว้พอสรุปได้ดังนี้การเจริญอิทธิบาทขับไล่อาพาธให้หายนั้น อิทธิบาทเป็นกิริยาเข้าไปเจริญ จะต้องมีการที่ผูกเข้าไปเจริญ เป็นผลหรือพื้นฐานรองรับอิทธิบาทที่เข้าไปเจริญ ไม่ใช่อิทธิบาทธรรมดาพื้นๆ ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงใช้อิทธิบาทเข้าไปเจริญ ข้อความบ่งชี้ที่อยู่ในมหาปริณิพพานสูตร คือพระองค์ทรงเจริญเจโตสมาธิอันหา

นิมิตมิได้ คือ อนิมิตตเจโตสมาธิสมาธิที่ใจไม่ไปเฝือกำหนดในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ในเวลาที่พระพุทธรองค์ทรงใช้อิทธิบาทเจริญอนิมิตตเจโตสมาธิ ร่างกายของตถาคตรู้สึกผาสุกเหลือเกิน ที่พระพุทธรองค์ทรงหายจากอาการอาพาธได้จะเป็นเหตุพระชนมายุยืนต่อไปได้ก็เพราะอานาภาพแห่งอนิมิตตเจโตสมาธิ

พระพุทธรองค์ทรงใช้อิทธิบาท 4 ให้เป็นไปในอนิมิตตเจโตสมาธิอยู่เรื่อยๆ กระทำให้มาก กระทำให้เคยชิน เป็นเวลานานแล้ว ถ้าพระองค์ทรงปรารถนาให้มีพระชนมายุยืนยาวถึง 1 กัปหรือเกินกว่า 1 กัป ก็ยอมเป็นไปได้อีก คำว่า กัป ในที่นี้เป็นอายุกัปของมนุษย์ซึ่งมีกำหนดอายุ 100 ปี ถ้าพระพุทธรองค์ทรงเจริญอิทธิบาท 4 เป็นไปในอนิมิตตเจโตสมาธิแล้ว พระองค์จะทรงมีพระชนมายุต่อไปอีก 20-25 ปี (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2528: 16-19)

สรุปความว่านิยามและความหมายของอิทธิบาท 4 รวมความแล้ว ซึ่งหมายถึง ธรรมอันผู้ใดผู้หนึ่งได้เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นศุขยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปรารถนากแล้ว ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ตลอดกัปหรือเกินกว่า 1 กัป

ความสำคัญของอิทธิบาท 4

ความสำคัญของอิทธิบาท คือ บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อมีอิทธิบาท 4 แล้วไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็ประสบผลสำเร็จ และเป็นธรรมที่เกี่ยวพันหลักธรรมต่าง ๆ เช่น การทำงาน การศึกษา การปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น ธรรม 4 อย่างนี้ ย่อมอาศัยต่อเนื่องกัน แต่ละอย่างๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของอิทธิบาท 4 คือ เป็นธรรมที่ทำให้ประสบผลสำเร็จ อิทธิบาท เป็นรากฐานแห่งความสำเร็จ บาท แปลว่า ฐาน เจริงรอง เช่น เเท้า ตีน ก็เรียกว่าบาท เพราะเป็นเชิงรองรับร่างกาย,อิทธิ นั้นเป็นภาษา บาลี ถ้าเป็นภาษาไทยมาจากสันสกฤตก็เป็น ฤทธิ์, อิทธิ หรือ ฤทธิ์ หรือ ฤทธิ์ แปลว่า ความสำเร็จ หรือ เครื่องให้เกิดความสำเร็จ (พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่พุทธทาส อินทปัญโญ), 2554: 352)

ว.วชิรเมธี ได้กล่าวถึง การทำงานให้ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 อิทธิบาท แปลว่า หลักพื้นฐานแห่งความสำเร็จ หรือทางสู่ความสำเร็จ มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

- 1) ฉันทะ คือมีใจรัก ทำงานด้วยใจรักงาน
- 2) วิริยะ คือพากเพียรทำ รักแล้วต้องขยัน ความขยันคือ ภาคปฏิบัติของการความรักความรักในงานจะทำให้เรารู้ว่าควรทำงานอะไร ส่วนความขยันจะทำให้งานนั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำงานถ้าขาดความขยัน ความชำนาญก็จะไม่เกิด
- 3) จิตตะ คือจดจำจ้อจิต หมายความว่า ทำอะไรก็ตามให้เจาะลงไป ปักใจลงไปในเรื่องนั้นอย่างลึกซึ้งอย่างมุ่งมั่น อย่างจริงจัง และอย่างทุ่มเท ใครก็ตามที่ทำงานด้วยการเอาใจจดจำอยู่กับงานนั้น คนนั้นจะประสบความสำเร็จ
- 4) วิมังสา คือวินิจฉัยได้แก่ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์ พัฒนานั่นเอง เมื่อเราทำงานอะไรก็ตาม ให้พิจารณาวิเคราะห์ สร้างสรรค์พัฒนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นตัวอย่างของนักวิจัยชั้นยอดของโลกพระองค์ทรง

สามารถสร้างปัญญาขึ้นมาใหม่จากเหตุการณ์ที่คนทั้งหลายมองไม่เห็นว่าเป็นทางมาของปัญญาได้อย่างไร หากเราจำพุทธประวัติได้ก็จะพบว่า สาเหตุที่ทำให้พระพุทธเจ้าแต่เมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกผนวช ก็เป็นเพราะว่าพระองค์ทรงรู้จักใช้ปัญญาในเชิงสร้างสรรค์อันได้แก่การรู้จักคิดเชิงวิเคราะห์ (ว. วชิรเมธี, 2551: 92)

วิเคราะห์หลักธรรมที่ทำให้อายุยืนยาวตามหลักอิทธิบาท 4 ในมหาปรินิพพานสูตร

หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกแห่งความวุ่นวายแบบนี้ได้อย่างไม่ทุกข์ร้อนและสามารถที่จะมีอายุที่ยืนได้ โดยการปฏิบัติตนเองให้ถูกต้องทาง ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต การจะเป็นบุคคลที่มีอายุยืนยาวได้นั้นเราจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผลที่ได้ก็จะเกิดกับตนเองนั่น คือ มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ธมฺมปุตฺโต) ได้กล่าวถึง เคล็ดลับของการมีอายุยืนยาวว่า ผู้ที่อยากมีอายุยืนอยู่ได้ตลอดอายุขัย ตามความหมายในทางธรรม ควรพิจารณา อิทธิบาท 4 ควรพิจารณาคำที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ให้ลึกซึ้ง แล้วประกอบความเพียรเจริญสมาธิวิปัสสนา ด้วยอิทธิบาท 4 เป็นตัวนำ ความปรารถนาของผู้มีศีล สมาธิ ปัญญา บริสุทธิ์ดีแล้วย่อมสำเร็จ

คำว่า กัป ในที่นี้หมายถึง อายุ กัป คือกำหนดอายุของมนุษย์ หมายถึง 100 ปี

สภาพชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน คนจำนวนมากไม่น้อย ก่อนเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปราดเปรี้ยว กระฉับกระเฉง แต่พอเกษียณแล้วไม่เข้าเลยก็เฉาแล้ว ไปๆ ไม่เข้าอายุก็หมด คือสิ้นชีวิต ลองพิจารณาดูบางคนซึ่งโรค น่าจะยำแยะอายุสั้นแต่กลับอยู่ได้นาน เจ็บๆ หายๆ อะไรเป็นกลไกสำคัญ

อิทธิบาท 4 เริ่มต้นด้วย

1) ฉันทะ มีสิ่งดีงามที่ใจใฝ่รักต้องการจะทำ ถ้าใครอยากมีอายุยืน ต้องมีจิตใจผูกอยู่กับการกระทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ใจคอยบอกตัวเองอยู่ว่า ฉันทต้องการทำสิ่งนี้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำแล้วรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อนอย่างนี้เรียกว่าฉันทะ แล้วทำสิ่งนั้น จนไม่มีช่องว่าง ไม่เปิดช่อง ให้แก่ความท่วงความกังวล หรือความกลัวอะไรเลย คนที่อยู่อยู่กับงาน และงานนั้นเขาพอใจรัก เขาเห็นว่าดีงาม มีคุณค่า และทำงานกระทั่งไม่ท่วงกังวลอะไรในใจ ไม่มีช่องให้แก่เรื่องยุ่ง วุ่นวาย รำคาญใจ มีฉันทะ นี้เป็นเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน

2) วิริยะ พอฉันทะเกิด ต่อไปถึงวิริยะ คือความมีกำลังใจเข้มแข็ง แก่แล้วกล้า ใจสู้ กล้าเผชิญความยากลำบากและอุปสรรค เห็นว่าสิ่งนั้นๆ ทำหาย เพียรพยายามที่จะเอาชนะ ทำให้สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญที่จะทำ

3) จิตตะ คือการอุทิศตัว อุทิศใจให้กับสิ่งนั้น ใจมุ่งจดจ่อกับสิ่งนั้น เมื่อใจจดจ่ออยู่กับเรื่องที่จะทำ ใจก็ไม่เก็บเรื่องจุกๆ จิกๆ ที่ขัดหู ขัดตา กระทบใจ หรือผ่านเข้ามาเดียวก็ลืม เพราะใจอยู่กับเรื่องที่ดีจะทำนั้น ก็ไม่มีเรื่องรบกวนรำคาญใจ ทำให้สงบมั่น ถึงขั้นสมาธิก็ได้

4) วิมังสา คือคอยใช้ความคิดพิจารณากับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวนตรวจสอบ และทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่างๆ ให้รู้ว่าทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำนั้น และใจก็สนุกกับสิ่งที่ทำ มีความร่าเริงเบิกบาน แจ่มใส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อธิปไตย 4 นี้ เป็นตัวอายุ ผู้ปรารถนาอายุ ไม่พึงพอใจกับการอ่อนวอน ปรารถนาได้มีอายุ ซึ่งไม่ทำให้สำเร็จได้แท้จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะให้อายุนั้นสำเร็จ และข้อปฏิบัตินั้นก็ คือ อธิปไตย 4 คือ เคล็ดลับ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้แล้ว ถ้าใครต้องการอายุยืน ก็ตั้งฉันทะขึ้นมาจนครบอธิปไตย ทั้ง 4

คุณค่าที่เกิดจากหลักอธิปไตย 4 ที่ทำให้อายุยืนยาว

คุณค่าที่เกิดจากหลักอธิปไตย 4 ที่ทำให้อายุยืน คือ (1) คุณค่าด้านพัฒนากาย (2) คุณค่าด้านพัฒนาศีล (3) คุณค่าด้านพัฒนาจิต (4) คุณค่าด้านพัฒนาปัญญา โดยจะได้นำเสนอในประเด็นดังต่อไปนี้

คุณค่าทางด้านพัฒนากาย

การพัฒนากาย คือ รู้จักควบคุมอินทรีย์ 5 และปฏิบัติต่อสิ่งที่มากระทบอย่างเหมาะสม ไม่ให้เกิดอกุศลธรรม อีกทั้งพัฒนาสิ่งแวดล้อมด้วย

คุณค่าในการทำกายให้เจริญ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะไม่เพียงหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม แต่ยังหมายถึงสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เช่น รู้จักการบริโภคปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การใช้การบริโภคยา และรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540: 9) ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ในทางที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การมีความสัมพันธ์กับปัจจัย 4 อย่างถูกต้องนั้นหมายถึงการจัดสรรให้มีปัจจัย 4 เพียงพอที่จะเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างดี และใช้ปัจจัย 4 นั้นตามคุณค่าแท้ เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ใช่รับประทานอาหารตามคุณค่าเทียม คือรับประทานอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อยโดยไม่คำนึงถึงโทษที่จะตามมา นอกจากปัจจัย 4 แล้ว ในการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ก็ต้องพิจารณาถึงความถูกต้องเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับธรรมชาติให้เป็นไปในทางเกื้อกูลกันมากกว่าจะเป็นการทำลาย เพื่อประโยชน์ของมนุษย์เพียงฝ่ายเดียว เพราะในที่สุดโทษที่เกิดจากการทำลายสิ่งต่าง ๆ ย่อมจะย้อนกลับมาทำความเสียหายให้แก่มนุษย์เองด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของการพัฒนากาย

คุณค่าทางด้านพัฒนาศีล

การพัฒนา คือ ความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตนเองมีระเบียบวินัย มีกติกาสมากรอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข เกื้อกูลกัน

พัฒนาศีล เจริญศีล คือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม และประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบอาชีพสุจริต เป็นการฝึกตนให้อยู่ในสังคมด้วยดีและเป็นประโยชน์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540: 10) ระดับต้นคือ ความมีระเบียบวินัยในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยไม่ให้เกิดการเบียดเบียนกัน ศีล 5 ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะเห็นได้ว่า มุ่งที่การไม่เบียดเบียนกันกล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิตร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคูครอง ในทางใช้วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้วก็ขยายออกไปถึงความสุจริต

การอบรมกายวาจาให้อยู่ในศีล ก็คือความประพฤติที่ดีงาม มีมารยาทงดงาม และนำเคารพนับถือ เป็นที่ไว้วางใจโดยมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ ซึ่งได้แก่เบญจศีล เป็นคุณธรรมพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งอาจเรียกคุณธรรมนี้ว่า มนุษยธรรม อีกทั้งยังทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วย ได้แก่

- 1) จดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง
- 2) จดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบ แต่ควรประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
- 3) จดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม แต่ควรมีความสันโดษพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน
- 4) จดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง
- 5) จดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติ-สัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญสติ-สัมปชัญญะ ให้บริบูรณ์ (ส.สพว.(ไทย) 18/483/280)

คุณค่าการพัฒนาด้านจิต

การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งปวง เช่น ฝึกให้ตนมีเมตตาจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทุกชนิด ขยันหมั่นเพียร อุตทน ทำงานมีสมาธิ และสดชื่น ผ่องใส เป็นต้น

พัฒนาจิตในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ 3 ด้านคือ

- 1) คุณภาพจิต คือมีคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต มีเมตตา มีความเป็นมิตร ปราบปรามประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความกรุณา คืออยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีจาคะคือมีใจเผื่อแผ่โอ้อ้อมอารี มีคารวะ คือเห็นความสำคัญของผู้อื่น มีมัทธา คือความอ่อนโยน กตัญญูคือรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น
- 2) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติ มีวิริยะ คือความเพียรในการทำงาน มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิแน่วแน่ มีสังขัจจริง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างแจ่มชัด
- 3) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง มีปีติ ความอิมเิบใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ เป็นต้น ลักษณะต่าง ๆ ของจิตที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งสำคัญมากในพระพุทธศาสนา การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในยุคปัจจุบัน จึงจะต้องเน้นเรื่องสุขภาพจิตให้มากด้วย

คุณค่าการพัฒนาปัญญา

การพัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาด้านปัญญา เชาว ไหวพริบ ความฉลาด การเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากความอยาก กิเลส และปลดพันจากความทุกข์ที่ประสบอยู่นั้น และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา ไม่ใช่อารมณ์ตัดสินในเรื่องต่าง ๆ อย่างเป็นธรรม (อจ.ปญจก.(ไทย) 22/79/121)

การพัฒนาปัญญา คือ การทำปัญญาให้เจริญองกาม ในเบื้องต้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ทางวิชาชีพ ต่อมาต้องพัฒนาปัญญาให้มีการรับรู้ เรียนรู้ อย่างถูกต้องของสิ่งทั้งหลายตามความเป็น

จริง คือ เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียงด้วยอคติหรือฉันทาคติ ที่จะทำให้การรับรู้ ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขึ้นต่อไปคือวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่ได้ด้วยกิเลส เป็นปัญญาที่ รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความเจริญและความเสื่อมของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและ ตามเหตุปัจจัย รู้จักทางแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนพัฒนายิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ พัฒนาไปจนถึงขั้นวิมุตติ คือหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริง จิตใจไม่ถูกยึด มั่นในสิ่งทั้งหลาย ไม่ถูกครอบงำ เพราะเป็นผู้ที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาทางปัญญาดีแล้ว

การอบรมปัญญา ก็คือการอบรมจิตนั่นเองให้มีปัญญา ให้รู้ชัดว่าควรทำอะไร ควรเว้นอะไร ได้แก่ การอบรมปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่น เห็นไตรลักษณ์ แยกสมมติออกจากความเป็นจริง ได้แล้วจะทำให้จิตใจไม่ติดสมมติ กล่าวคือ รู้ว่าแม้จะรับสิ่งสมมติ แต่ก็รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น แล้วจิตก็ไม่ไปติดอยู่ในสิ่งนั้น แต่ถ้าเข้าใจไม่ชัดเจนก็ทำให้เกิดการสับสนซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพตามความเป็นจริง

การที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักอริยบท 4 ประการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนี้ มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลโดยทำให้บุคคลสามารถเข้าใจในชีวิตของมนุษย์ได้มากมาย ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าสู่สภาวะบุคคลในอุดมคติระดับขั้นอริยบุคคล อันเป็นจุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา ได้เป็นอย่างดี ในพัฒนาร่างกายและการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นทำให้เกิดปัญญาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ประโยชน์ที่เกิดจากหลักอริยบท 4 ที่ทำให้อายุยืนยาว

การปฏิบัติในส่วนของกรรมชีวิตอยู่ตามหลักอริยบท 4 ที่ทำให้อายุยืนยาวได้นั้น ย่อมเกิดประโยชน์ ทั้งตนเองและประโยชน์ 3 ประเด็นดังต่อไปนี้ (1) ประโยชน์ในภพปัจจุบัน (2) ประโยชน์ในภพหน้า (3) ประโยชน์อย่างอื่น ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประโยชน์ในภพปัจจุบัน

ประโยชน์ในภพปัจจุบัน หรือ ประโยชน์ชีวิตนี้ เป็น จุดมุ่งหมายขั้นต้นเฉพาะหน้าในชีวิตปัจจุบัน ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น โดยการ ปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เพื่อตนเองและผู้อื่นให้สามารถอยู่ดี มีสุขร่วมกันระหว่างบุคคล และสังคม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล ประโยชน์ในภพปัจจุบันนี้ไว้ในทีฆชาณสูตร (อง.อรรถก.ไทย) 23/54/340 ด้วยธรรม 4 ประการ ที่เรียกว่า ติฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิภทธรรม คือ

1) อุฏฐานสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น) คือ ความเป็นผู้ทำงานด้วยความไม่เกียจคร้าน ทั้งประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณากระทำกรงาน

2) อารักขสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการรักษา) คือ ความเป็นผู้รักษาคุ้มครอง ทรัพย์สินที่หา มาได้ไม่ให้เกิดเสียหายหรือสูญหายไป

3) กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) คือ การวางตัวเหมาะสม รู้จักคบคนดีที่ เกื้อกูลแก่กรงาน ความดีงาม และความก้าวหน้าของชีวิต

4) สมชีวิตา (ความเป็นอยู่เหมาะสม) คือ การเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ ไม่ฟุ่มเฟือย เกินไป ไม่ฝืดเคืองเกินไปไม่สมแก่ฐานะ ด้วยการคิดว่า ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจัก เกินรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักไม่เกินรายรับ

จะเห็นได้ว่าเมื่อปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 อย่างจริงจังแล้วจะเกิดประโยชน์ในภพนี้ คือสามารถใช้ชีวิตที่ดี มีปัญญาในการเลี้ยงชีวิต มีความสุขในส่วนของการมีชีวิตในภพปัจจุบัน และเมื่อยังมีชีวิตยังสามารถสร้างคุณงามความดีแก่ตนเองและสังคม

ประโยชน์ในภพหน้า

ประโยชน์ในภพหน้า หรือ สัมปรายิกัตถะ หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า เป็น จุดหมายขั้นสูงขึ้นไป อันเป็นหลักประกันเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว มีคุณค่าสูงส่งล้ำเลิศกว่าสิ่งที่จะพึง ได้ตามปกติในโลกนี้ เป็นการพัฒนาการด้านจิตใจ คุณธรรม ศีลธรรม บุญกุศล ความดีงาม ความสงบสุขทางจิตใจ จนกระทั่งความสุขที่ประณีตจากคุณวิเศษที่เป็นผลสำเร็จทางจิต คือ ฌานสมาบัติ

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขในภพหน้าไว้ในที่ขมาณสูตร (อง.อฏฐก. (ไทย) 23/54/343-344) ด้วยธรรม 4 ประการ คือ

1) สัทธาสัมปทา คือ มีความเชื่อมั่นประกอบด้วยเหตุผล ถูกต้องตามหลักศาสนา ศรัทธาในพระรัตนตรัยว่าเป็นสิ่งดีงามยึดเหนี่ยวจิตใจได้จริง

2) สीलสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยศีล มีความประพฤติดีงาม เลี้ยงชีพโดยสุจริต

3) จาคสัมปทา คือ การประกอบด้วยการเสียสละ รู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน ยินดีในการสละ การแจก

ทาน

4) ปัญญาสัมปทา คือ การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้เท่าทันชีวิตและโลก

ประโยชน์อย่างยิ่ง

ประโยชน์อย่างยิ่ง หรือปรมัตถะ หรือ ประโยชน์สูงสุด เป็นประโยชน์ที่ เป็นสาระที่แท้จริงของชีวิตเป็นจุดหมายขั้นท้ายสุด ได้แก่ การรู้แจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลายตามจริง มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใส สัมผัสได้ถึงสุขบริบูรณ์ ที่เรียกว่าวิมุตติ และนิพพาน อันเป็น จุดมุ่งหมายที่พระพุทธองค์ทรงเน้น ทั้งเป็นความพิเศษเฉพาะในพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงด้วย การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ (ที.ปา.(ไทย) 11/305/269) อันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนโดยลำดับเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ

1) ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยทาน) คือ การให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ สงเคราะห์ และเพื่อสมานไมตรี

2) ศีลมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยศีล) คือ ความประพฤติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัย ความมีกิริยามารยาทงดงาม การไม่ เบียดเบียน และการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคม

3) ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา) คือ การฝึกอบรมจิต ให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆ และให้เกิดปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิต

บทสรุป

จุดมุ่งหมายของการมีชีวิตที่ยืนยาวตามแนวคิดในพุทธศาสนา ซึ่งแสดงได้ใน 3 ระดับนั้น เป้าหมายแรก คือ การปฏิบัติตนในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่นั้นเป็นชีวิตที่มีคุณค่าและประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นเบื้องต้น แต่เพียงแคการบรรลุประโยชน์ในปัจจุบันเท่านั้นยังไม่เพียงพอ พุทธศาสนายังนำเสนอถึงเป้าหมายเพื่อประโยชน์ในภพต่อ ๆ ไป ซึ่งชีวิตควรที่จะต้องดำเนินไปให้ได้อย่างน้อยบางส่วนของสัมปรายภพ โดยผู้ที่บรรลุจุดมุ่งหมายทั้งสองนี้แล้ว ผู้ดำเนินชีวิตด้วย ปัญญา เป็นชีวิตไม่ว่างเปล่าไร้คุณค่า ทั้งนี้สัมปรายภพประโยชน์ในที่นี้ ได้รวม ปรมัตถะ หรือ ประโยชน์อย่างยวดยิ่งไว้ด้วย สำหรับผู้ที่ดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งหวังประโยชน์ใน 3 ระดับนี้แล้ว ย่อม ไม่เพียงแต่ประสบสุขในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังประสบสุขทั้งต่อไปในอนาคต และสามารถเข้าถึง สุขอันแท้จริงในพุทธศาสนาได้ คือ พระนิพพาน

มหาปริณิพพานสูตร เป็นพระสูตรที่มีขนาดยาวที่บันทึกเหตุการณ์สำคัญในช่วงวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ หลักอภิปาบท 4 ในมหาปริณิพพานสูตรที่ทรงแสดงแก่พระอานนทซึ่งชี้ให้เห็นว่า ธรรมอันผู้ใดผู้หนึ่งได้เจริญ ทำให้ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สังสม ประารถดีแล้ว ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ตลอดกับ หรือเกินกว่า 1 กัป เมื่อวิเคราะห์เคล็ดลับของการมีอายุยืนยาว ผู้ที่อยากมีอายุยืนอยู่ได้ตลอดอายุขัย ตามความหมายในทางธรรม ควรพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วประกอบความเพียรเจริญด้วยอภิปาบท 4 เริ่มต้นด้วยการมีใจรัก (ฉันทะ) มีใจกระทำด้วยความพากเพียร (วิริยะ) อุทิศตัว อุทิศใจให้กับสิ่งที่ทำ (จิตตะ) และหมั่นทบทวนตรวจสอบด้วยใจที่เบิกบาน (วิมังสา) เมื่อปฏิบัติตามอภิปาบทจบครบกระบวนการทั้ง 4 ย่อมก่อให้เกิดผลสำเร็จ และมีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลโดยทำให้บุคคลสามารถเข้าใจในชีวิตของมนุษย์ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าสู่สภาวะบุคคลในอุดมคติระดับขั้นอริยบุคคล อันเป็นจุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

ภาษาบาลี - ภาษาไทย :

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด 91 เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

หนังสือ :

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส อินทปัญโญ). (2554). **พจนานุกรมฉบับพุทธทาส.** กรุงเทพมหานคร:สถาบันสันติธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2540). **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). **กรณีเงื่อนไข: พระพุทธเจ้าปริณิพพานด้วยโรคอะไร.** กรุงเทพมหานคร:

บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 7 “วิถีพุทธ วิถีชุมชน รากฐานชีวิตต้นเชิงสังคมล้านนาในสังคมวิถีใหม่”
วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2564 ณ วิทยาลัยสงฆ์สาปูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). **พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม
ปริทัศน์.

ว.วชิรเมธี. (2551). **คนสำราญ งานสำเร็จ**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์.

เสถียร โปธินันทะ. (2528). **ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสุกรมัททวะ**. ใน **ปาฐกถาธรรมเชิงวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
สุทธิสารการพิมพ์.